

รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาคูครูโรงเรียนเอกชน
จังหวัดนนทบุรี

**THE MODEL OF RETIREMENT PREPARATION FOR TEACHERS OF PRIVATE
SCHOOLS IN NONTHABURI PROVINCE**

นางสาวสุพรรณณี รัตนานนท์ นายเมธี จันทร์ชาติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

และนางสาวทญณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

suka_kaka@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี 2) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยด้านปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี และ 4) สร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรีได้อย่างเหมาะสม ใช้ระเบียบวิธีวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ การศึกษาเชิงปริมาณประชากรได้แก่ครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน โดยใช้สูตรของยามานะในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งคัดเลือกจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน แบ่งเป็น 2 ช่วงอายุคือ ช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ (อายุไม่เกิน 55 ปี) และช่วงอายุใกล้เกษียณ (อายุ 55 ปีขึ้นไป) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามให้ตอบเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวน F-test และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพใช้วิธีการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการกับครูโรงเรียนเอกชน สมาชิกในครอบครัว และเจ้าหน้าที่จากสำนักงานเขตการศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อสร้างรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คนพิจารณาความเหมาะสมด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า 1) ในภาพรวมครูโรงเรียนเอกชนมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับปานกลาง โดยผู้ที่อยู่ในช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับปานกลาง ส่วนช่วงอายุใกล้เกษียณมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในระดับสูง 2) ปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส และระดับรายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่เพศ ภาวะสุขภาพ และความเพียงพอของรายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมไม่แตกต่างกันแตกต่างกัน 3) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมของครูโรงเรียนเอกชน คือ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ทศนคติเกี่ยวกับการเตรียม

ความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ส่วนปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ 4) รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในแต่ละช่วงอายุมีความคล้ายคลึงกัน คือผู้ที่จะเกษียณอายุทุกช่วงอายุต้องเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา โดยครอบครัวต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้านในเรื่องอารมณ์/ความรู้สึก ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุ/สิ่งของ ในขณะที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทุกด้านในเรื่องการให้ความรู้ คำแนะนำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุและการจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุน/ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

คำสำคัญ การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ผู้สูงอายุ เกษียณอายุ

Abstract

This research aims 1) To study the differentiations of retirement plans of private teachers in Nonthaburi education service area 2) To compare the differentiation between demographic-socio-economic factors and retirement preparation of those 3) To study about psychological, social support, challenges and problems in relationship with retirement preparation and 4) To developing retirement plans which will fit with the different age groups of them. This research employs both quantitative and qualitative methods. The quantitative part involves The questionnaires used in this research were distributed among 360 private teachers in Nonthaburi education service who are subsequently divided into two age groups; the lower age group (under 55 years old) and the elderly age group (over 55 years old). The sample population was asked to self-report via filling out the questionnaire. The answers were then analyzed by using frequencies, percentage, mode, mean, standard deviation, t-test, F-test, and Pearson's absolute co-efficient. In term of the qualitative study involves group discussions among teachers each age group and their family for 30 people in order to build a retirement preparation plan and present the model sets to 5 specialists to consider the suitable set by group discussion. The research findings are as followed; 1.) In the hold picture, those teachers have a mean of the retirement preparation in the medium value. The lower age group has a medium retirement preparation value and the elderly age group has high retirement preparation value. 2) The differences in term of age, married status and income have an impact of differentiation for the retirement preparation plan with the significant at 0.05, while the different of gender, health – condition, and the sufficient of income do not have an impact of differentiation for the retirement preparation plan. 3) Factors that have relationships with retirement preparation are media absorption through retirement preparation model, attitude towards retirement preparation, and social support have a positive relationship with retirement preparation, while, the challenges and problems in retirement preparation has a negative relationships with the retirement preparation. 4) Private teachers in all age groups share the same retirement preparation plan i.e. they have to prepare economically, housing, physical and mental health, and time management. Family must support this retirement preparation in all areas whether emotionally, information, and materials, whereas

administration office and the government must support the retirement preparation in disseminating knowledge, giving consulting services, and arranging activities to support and promote retirement preparation.

Keyword(s) : retirement preparation aging, retired

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันองค์การสหประชาชาติได้นิยามว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นสัดส่วนเกินร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เป็นสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นร้อยละ 20 และอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นร้อยละ 14 จากข้อมูลพบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องจาก (สถาบันวิจัยประชากรมหาวิทยาลัยมหิดล, 2550) และคาดว่าในปี 2573 ประชากรวัยสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าของกลุ่ม เด็ก หรือประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งประเทศ Thetruemate (ออนไลน์). (2552) สืบค้นจาก : <http://www.thetruemate.com/index.php?lay=show&ac=article&id=539099610> [25 เมษายน 2557] ปัจจัยเหล่านี้เป็นผลความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้มีการป้องกันดูแลรักษาโรคเป็นอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบกับการมีมาตรฐานการดำเนินชีวิตที่สูงขึ้น ส่งผลให้ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น ประเทศไทยถือเอาอายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้เกษียณอายุจึงเป็นกลุ่มคนที่ต้องเผชิญกับปัญหาหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นลักษณะของการเปลี่ยนแปลงในลักษณะการสูญเสีย ทำให้ผู้เกษียณอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างกะทันหัน เช่น สูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน ถูกลดบทบาทและสถานภาพในสังคม ได้รับการยอมรับจากสังคมน้อยลง โอกาสในการพบปะ/สมาคมกับผู้อื่นและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ลดลง ผู้เกษียณอายุจะรู้สึกเหงาว่าเหว่ เบื่อหน่าย รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ไม่มีประโยชน์ เป็นภาระของผู้อื่นก่อปัญหาด้านจิตใจตามมา โดยจะเกิดภาวะตึงเครียด เศร้าหมอง วิตกกังวน ซึมเศร้า (บรรลุ ศิริพานิช, 2551: 3-4 ; ศรีเรือน แก้วกังวาน: 2553; 573; Atchley, 1994: 202 - 203) นอกจากนี้ปัญหาสุขภาพทั้งร่างกายและด้านจิตใจแล้ว ผู้เกษียณอายุยังต้องเผชิญปัญหาสำคัญอีก 2 ประการ คือ ปัญหาการใช้เวลาและเศรษฐกิจ ด้านการใช้เวลา เมื่อเกษียณอายุบทบาทที่ที่เคยทำมาตลอดจะยุติลง จะมีเวลาว่างมากขึ้น หากไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะใช้เวลาที่เหลืออย่างไร จะเกิดความเหงา ว่าเหว่ คับข้องใจ รู้สึกตัวเองไร้คุณค่า นำไปสู่ปัญหาด้านจิตใจต่อไป ส่วนด้านเศรษฐกิจ การออกจากงาน จะทำให้ขาดรายได้ แม้จะเป็นรายได้จากสวัสดิการ

ต่างๆ แต่ก็ลดลงมาก ผลกระทบจากการเกษียณอายุนอกจากจะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคมตลอดจนชีวิตความเป็นอยู่ของผู้เกษียณอายุ ปัญหาดังกล่าวยังส่งผลกระทบไปถึง ครอบครัว และสังคมอีกด้วย ด้านครอบครัวต้องรับภาระดูแลผู้สูงอายุที่สุขภาพร่างกายเสื่อมลง สภาพจิตใจเปลี่ยนแปลงไปอาจเกิดปัญหาการปรับตัวระหว่างผู้เกษียณอายุกับบุตรหลาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพใน ครอบครัวได้ ด้านสังคม รัฐต้องรับภาระการดูแลผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดูแลตัวเอง หรือครอบครัวไม่สามารถ ดูแลได้ ซึ่งนับวันจะมีมากขึ้น สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยแก้ปัญหานี้ก็คือตัวผู้เกษียณอายุเอง ที่จะต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างเหมาะสมไว้ล่วงหน้า (บรรรลุ ศิริพานิช, 2551: 3-4 ; ศิริเวื่อน แก้วกังวาน: 2553; 573; Atchley, 1994: 202 - 203) การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ ถือว่าเป็นการวางแผนชีวิต เพื่อนำไปสู่ประโยชน์ในการช่วยลดปัญหาของผู้เกษียณ นำให้ผู้เกษียณอายุ ปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงได้ และมีความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ สอดคล้องกับการศึกษา เอกสารและงานวิจัยพบว่าการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุเป็นวิธีการสำคัญที่จะช่วยให้ ผู้เกษียณอายุสามารถใช้ชีวิตในวัยสูงอายุร่วมกับครอบครัว ชุมชนและสังคมได้อย่างเป็นสุข มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า รวมทั้งลดภาระทางครอบครัว และรัฐบาลได้ตระหนักถึงข้อเท็จจริงนี้จึงได้บรรจุยุทธศาสตร์ด้าน การเตรียมความพร้อมของประชากรวัยสูงอายุที่มีคุณภาพไว้แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) โดยมีมาตรการสำคัญคือการส่งเสริมหลักประกันรายได้เพื่อวัยสูงอายุ การส่งเสริมและจัดบริหาร การศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อความเข้าใจในชีวิต และการพัฒนาในแต่ละวัย และเพื่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยที่เหมาะสม ซึ่งผลการศึกษาคั้งนี้จะนำไปสู่การสร้างรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุสำหรับครูโรงเรียน เอกชน ซึ่งสามารถขยายผลไปยังผู้ประกอบการอาชีพจ้างในภาคเอกชนทั่วไปได้รวมทั้งเป็นข้อมูลพื้นฐานให้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้วางแผนจัดกิจกรรมส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุได้ตรงตาม ความต้องการของกลุ่มเป้าหมายต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัด นนทบุรีที่มีปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคมต่างกัน

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านหารสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยด้านปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี

4. เพื่อสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรีได้อย่างเหมาะสม

นิยามศัพท์

1. รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ หมายถึง การเสนอแนวทาง ข้อเสนอแนะการดำเนินชีวิตที่ผู้ที่จะเกษียณอายุควรต้องปฏิบัติ หรือมีการเตรียม/วางแผนปฏิบัติก่อนเกษียณอายุ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุ 5 ด้านคือ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา

2. ครูโรงเรียนเอกชน หมายถึง ผู้ประกอบอาชีพเป็นครูในโรงเรียนเอกชน สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี โดยแบ่งเป็น 2 ช่วงอายุ คือ

- ช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ หมายถึง ผู้ประกอบอาชีพครูในโรงเรียนเอกชน สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี ที่มีช่วงอายุ 18-55 ปี

- ช่วงอายุใกล้เกษียณ หมายถึง ผู้ประกอบอาชีพครูในโรงเรียนเอกชน สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี ที่อายุ 55 ปีขึ้นไป

3. ปัจจัยส่วนบุคคลแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ

3.1 ด้านประชากรได้แก่

- เพศแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือชายและหญิง

- สถานภาพสมรสแบ่งเป็น 4 กลุ่มคือโสดสมรสหม้ายหย่า/แยก

- ภาวะสุขภาพหมายถึงการประเมินสุขภาพในปัจจุบันของครูโรงเรียนเอกชนโดยแบ่งเป็น 3 ระดับคือสุขภาพแข็งแรงดีเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อยและสุขภาพไม่แข็งแรงป่วยบ่อย

3.2 ด้านเศรษฐกิจสังคมได้แก่

- ระดับการศึกษาหมายถึงการศึกษาสูงสุดของครูโรงเรียนเอกชน

- รายได้หมายถึงจนวนเงินรายได้ทั้งหมดก่อนหักค่าใช้จ่ายของครูโรงเรียนเอกชนที่ได้รับปัจจุบันต่อเดือนทั้งเงินเดือนประจำและรายได้พิเศษอื่นๆ

- ความเพียงพอของรายได้หมายถึงการประเมินความสมดุลในรายรับและรายจ่ายโดยเฉลี่ยต่อเดือนของครูโรงเรียนเอกชนโดยแบ่งเป็น 4 ระดับคือเพียงพอจนเหลือเก็บเพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บไม่แน่นอนและไม่เพียงพอจนมีหนี้สิน

3.3 ด้านจิตวิทยาได้แก่

- การรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุหมายถึงความบ่อยครั้งต่อเดือนของโอกาสการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจากแหล่งต่างๆได้แก่หนังสือพิมพ์/วารสาร/นิตยสารหนังสือ/ คู่มือเอกสารเผยแพร่ความรู้ต่างๆวิทยุโทรทัศน์เว็บไซต์หน่วยงานที่ปฏิบัติงานการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในครอบครัวกลุ่มเพื่อนผู้เกษียณอายุไปแล้วและการปรึกษาหารือกับผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ

- ทักษะต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุหมายถึงความคิดเห็นความรู้สึกละพฤติกรรมโน้มเอียงที่มีต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุใน 5 ด้านคือด้านเศรษฐกิจด้านที่อยู่อาศัยด้านสุขภาพร่างกายด้านจิตใจและด้านการใช้เวลา

4. การสนับสนุนทางสังคมหมายถึงการได้รับการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทางด้านอารมณ์ข้อมูลข่าวสารวัตถุประสงค์ของจากครอบครัวกลุ่มเพื่อนและหน่วยงานต้นสังกัด

5. ปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุหมายถึงความคิดเห็นและความรู้สึกว่าเป็นปัญหาหรือเป็นอุปสรรคต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุได้แก่การขาดการสนับสนุน/ช่วยเหลือจากครอบครัวการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวการมีบุตรหลานแต่ไม่ได้รับการดูแลการมีภาระเลี้ยงดูผู้อื่นการทำงานจนไม่มีเวลาคิดเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุการไม่มีที่พักอาศัยเป็นของตนเองการมีเงินออมไม่เพียงพอการมีหนี้สินการมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงการมีความวิตกกังวลหรือความเครียดการไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและการขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัด

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อให้ครูโรงเรียนเอกชนและผู้ประกอบอาชีพรับจ้างในภาคเอกชนได้ตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และเริ่มต้นวางแผนการดำเนินชีวิตภายหลังเกษียณ เพื่อจะได้ใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. ผลการศึกษาครั้งนี้ได้รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุให้แก่ประชาชนทั่วไปที่ประกอบอาชีพรับจ้างในภาคเอกชนได้อย่างเป็นรูปธรรม

3. ผลการศึกษาครั้งนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางให้หน่วยงานต้นสังกัด(ภาคเอกชน) และหน่วยงานภาครัฐใช้วางแผนสนับสนุนและจัดโปรแกรมกิจกรรมต่างๆ เพื่อที่จะส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุได้ตรงตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

วิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงประยุกต์ (Applied Research) เพื่อมุ่งศึกษารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนจังหวัดนนทบุรี โดยใช้วิธีการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ภาพทั้งในเชิงกว้างและลึก อันจะนำไปสู่การสร้างรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุได้อย่างเหมาะสมซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ช่วงที่ 1 การศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี ซึ่งประกอบด้วยเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1 จำนวน 2 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอบางกรวย และเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2 จำนวน 4 อำเภอ ได้แก่ อำเภอบางใหญ่ อำเภอปากเกร็ด อำเภอบางบัวทองและอำเภอไทรน้อย ปีการศึกษา 2553 มีจำนวนครูทั้งสิ้น 3,529 คน การศึกษาเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี สังกัดเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต 1 ได้แก่ อำเภอเมือง และเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2 ได้แก่ อำเภอปากเกร็ด และอำเภอบางบัวทอง ประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยความเชื่อมั่น 95% ค่าความคาดเคลื่อนเท่ากับ .05 โดยใช้สูตรสำหรับคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2534: 51) จากการคำนวณ ขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของยามาเน่ ปรากฏว่าได้กลุ่มตัวอย่าง 360 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มหลายขั้นตอน (Multi-Stage Stratified) โดยมีขั้นตอนในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ขั้นที่หนึ่ง สุ่มอำเภอในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี ร้อยละ 50 ของอำเภอในแต่ละเขตพื้นที่การศึกษา จากทั้งหมด 6 อำเภอมา 3 อำเภอ ได้แก่ เขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต1 คืออำเภอเมือง

และเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต 2 คืออำเภอปากเกร็ด และอำเภอบางบัวทอง โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

ขั้นที่สอง สุ่มรายชื่อโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1 อำเภอ อำเภอเมือง จำนวน 1 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสามัญศึกษา และเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2 อำเภอปากเกร็ดและอำเภอบางบัวทอง อำเภอละ 1 โรงเรียน ได้ 2 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนชลประทานวิทยา และโรงเรียนสาธิตสาธิตวิทศบางบัวทอง โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้ทั้งสิ้น 3 โรงเรียน จำนวนครู 360 คน

ขั้นที่สาม เมื่อสุ่มได้รายชื่อโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยติดต่อกับโรงเรียนเพื่อขอข้อมูลครูในโรงเรียน โดยแบ่งครูออกเป็น 2 ช่วงอายุคือ ช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ (อายุไม่เกิน 55 ปี) กับช่วงอายุใกล้เกษียณ (อายุ 55 ปีขึ้นไป)

ช่วงที่ 2 การสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรีได้อย่างเหมาะสม

- ประชากร ที่ใช้ในการประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชน ได้แก่ ครูโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรีที่ใช้ศึกษาเชิงปริมาณทั้ง 3 โรงเรียน คือ โรงเรียนสามัญศึกษา โรงเรียนชลประทานวิทยา และโรงเรียนสาธิตสาธิตวิทศบางบัวทองที่สมัครใจเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวของครูที่เข้าร่วมประชุมฯ ผู้บริหารโรงเรียนเอกชน และตัวแทนจากสำนักงานเขตการศึกษา จำนวน 30 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มตามช่วงอายุ คือ อายุก่อนใกล้เกษียณ (อายุไม่เกิน 55 ปี) กับอายุใกล้เกษียณ (อายุ 55 ปีขึ้นไป) แต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยครูที่อยู่ในช่วงอายุตามที่กำหนด สมาชิกในครอบครัวของตนเอง และตัวแทนจากสำนักงานเขตการศึกษา

- ประชากร ที่ใช้ในการพิจารณาความเหมาะสมของรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชนโดยใช้กระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus group) ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์และความสนใจเรื่องการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ จำนวน 3 ท่าน และตัวแทนจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาซึ่งดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับสวัสดิการของครูโรงเรียนเอกชน จำนวน 2 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม และประเด็นคำถามในการประชุมเชิงปฏิบัติการ
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามและแนวคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่มให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คนตรวจสอบ เพื่อให้เครื่องมือมีความตรงทางเนื้อหา (Content Validity) ในสิ่งที่ต้องการวัดและนำไปปรับปรุงแก้ไข

2. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับครูโรงเรียนอัมพรไพศาล จำนวน 30 ราย และนำแบบสอบถามส่วนที่ 2 - 6 มาหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการหาความสอดคล้องภายใน ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Coefficient Alpha) และหาอำนาจจำแนก (Power of Discrimination) โดยการทดสอบค่า t-test ส่วนประเด็นคำถามเพื่อการระดมสมองในการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการนำมาตรวจสอบปัญหาและอุปสรรคในด้านการสื่อสาร ความเข้าใจ และความตรงประเด็น เพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

ผลการทดลองใช้แบบสอบถามได้ค่าความเชื่อมั่นดังนี้

- การสนับสนุนทางสังคม มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .8673
- การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .8880
- ทักษะติดต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .9427
- การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .9144
- ปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา .9437

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอนในการดำเนินการ คือการเตรียมการก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ข้อมูลเชิงปริมาณ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS for Windows Version 16 ในการวิเคราะห์ข้อมูล และข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการประชุมเชิงปฏิบัติการ และการสนทนากลุ่มเพื่อสร้างรูปแบบและแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นครูโรงเรียนเอกชนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี จำนวน 360 คน ซึ่งแยกวิเคราะห์ตามกลุ่มอายุ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ (อายุไม่เกิน 55 ปี) พบว่ากลุ่มช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณทั้งหมดไม่เคยได้รับการอบรมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 90.11 เห็นด้วยกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ โดยเห็นว่าควรเริ่มเตรียมความพร้อมเมื่ออายุประมาณ 40 ปี ร้อยละ 35.34 ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าครอบครัวจำเป็นต้องมีบทบาทสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ร้อยละ 89.75 และหน่วยงานต้นสังกัดจำเป็นต้องมีบทบาทในการส่งเสริมและสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ร้อยละ 90.46 ส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 65.72 คิดและเริ่มวางแผนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแล้ว ประมาณครึ่งหนึ่งคือ ร้อยละ 51.24 ไม่ได้รับการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจากครอบครัว ร้อยละ 81.63 ไม่ได้รับการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจากหน่วยงานต้นสังกัด ผู้ให้ข้อมูล ร้อยละ 88.34 คิดว่าภายหลังเกษียณอายุแล้วจะไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น และกลุ่มช่วงอายุใกล้เกษียณ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการอบรมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ร้อยละ 94.81 เห็นด้วยกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ร้อยละ 88.31 โดยเห็นว่าควรเริ่มเตรียมเมื่ออายุประมาณ 50 ปี ร้อยละ 37.66 เห็นว่าครอบครัวจำเป็นต้องมีบทบาทสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ร้อยละ 88. และเห็นว่าหน่วยงานต้นสังกัดจำเป็นต้องมีบทบาทในการส่งเสริมและสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ร้อยละ 83.12 เกือบทั้งหมดคือ ร้อยละ 90.91 คิดและเริ่มวางแผนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแล้ว เกินกว่าครึ่งหนึ่งคือ ร้อยละ 67.53 ได้รับการสนับสนุนการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจากครอบครัว แต่มีเพียงร้อยละ 11.69 เท่านั้นที่ได้รับการสนับสนุน การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจากหน่วยงานต้นสังกัด และส่วนใหญ่ร้อยละ 88.31 คิดว่าภายหลังเกษียณอายุแล้วจะไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านประชากร ด้านเศรษฐกิจและสังคม กับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

2.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างช่วงอายุกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบว่าช่วงอายุ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ กับช่วงอายุใกล้เกษียณที่แตกต่างกันจะมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแตกต่างกันหรือไม่ โดยใช้สถิติ t-test ได้ผลดังนี้

ช่วงอายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P=0.000$) โดยผู้ให้ข้อมูลที่อยู่ในช่วงอายุใกล้เกษียณมีการ

เตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมากกว่าผู้ให้ข้อมูลที่อยู่ในช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในแต่ละด้านจะพบว่า ช่วงอายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยผู้ให้ข้อมูลที่อยู่ในช่วงอายุใกล้เกษียณมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมากกว่าผู้ให้ข้อมูลที่อยู่ในช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณในทุกด้าน แต่พบว่า ช่วงอายุที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าช่วงอายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจไม่แตกต่าง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตวิทยา ด้านการสนับสนุนทางสังคม และด้านปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ

ในภาพรวม ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัญหา/อุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวม

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถาม และข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้มาจากการประชุมเชิงปฏิบัติกับครูโรงเรียนเอกชน ผู้บริหารโรงเรียนเอกชน ตัวแทนจากสำนักงานเขตการศึกษา และสมาชิกในครอบครัวของครูโรงเรียนเอกชน มาวิเคราะห์เพื่อสร้างรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชน โดยจำแนกตามช่วงอายุ คือ ช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณ กับช่วงอายุใกล้เกษียณ และนำรูปแบบดังกล่าวไปให้ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อคิดเห็นและพิจารณาความเหมาะสมหากนำรูปแบบดังกล่าวไปใช้ซึ่งแนวทางการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ มีรายละเอียดดังนี้

4.1 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ

บุคคลควรเริ่มเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจไว้ตั้งแต่อายุยังน้อย หรือตั้งแต่เริ่มทำงาน เพราะการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจต้องอาศัยระยะเวลายาวนานถ้าหากมีการเตรียมตัวตั้งแต่เนิ่นๆ

ก็จะทำให้เมื่อเกษียณอายุไปแล้วมีความสบายใจว่ายังมีหลักประกันในชีวิต มีเงินเพื่อใช้จ่ายในสิ่งที่ต้องการ

ตัวผู้ที่เกษียณอายุควรดำเนินการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านเศรษฐกิจ ดังนี้

1) ฝึกตนเองให้มีนิสัยประหยัด อดออม ไม่ฟุ้งเฟ้อ
2) ออมเงินในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ การออมเงินเป็นรายเดือนกับธนาคาร สหกรณ์ออมทรัพย์ การซื้อหุ้นสหกรณ์ ซื้อฉลากออมสิน การทำประกันชีวิต การสมัครเป็นสมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

3) การวางแผนการใช้จ่ายเงินโดยการทำบัญชีรายรับ-จ่ายครัวเรือน เพื่อให้ทราบถึงรายรับรายจ่ายในแต่ละเดือน เป็นการเตือนตัวเองไม่ให้ใช้เงินเกินรายรับดำเนินชีวิตโดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง

- 4) หาความรู้เกี่ยวกับการลงทุนเพื่อให้ทรัพย์สินงอกเงยเช่น การซื้อพันธบัตรรัฐบาล
- 5) ศึกษาหาความรู้และเตรียมหาช่องทางประกอบอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้
- 6) ปลอดภัยให้หมดก่อนเกษียณอายุ

สมาชิกทุกคนในครอบครัว ให้การสนับสนุนการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ดังนี้

1) ด้านอารมณ์/ความรู้สึก มีความรับผิดชอบช่วยกันใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด ให้ความสำคัญ ความเข้าใจ เป็นกำลังใจในการประกอบอาชีพ

2) ด้านข้อมูลข่าวสาร ให้คำปรึกษา แนะนำ เกี่ยวกับวิธีการออมเงิน การเข้าถึงแหล่งเงินทุนต่างๆ การลงทุนที่เหมาะสมกับช่วงวัย การวางแผนการใช้จ่ายเงิน การประกอบอาชีพเสริม

3) ด้านวัตถุ สิ่งของช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้านค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว

สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานต้นสังกัด หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ควรให้การสนับสนุนการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ดังนี้

1) การให้ความรู้ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีการออมเงิน การเข้าถึงแหล่งเงินทุนต่างๆ การลงทุนที่เหมาะสมกับช่วงวัย การวางแผนการใช้จ่ายเงิน การประกอบอาชีพเสริม

2) จัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุน ส่งเสริมการเตรียมความพร้อม

- ส่งเสริมการออมตั้งแต่วัยทำงานลดหย่อนภาษีเพื่อส่งเสริมการออม
- โครงการปลดปล่อยหนี้สินให้แก่ผู้ที่ใกล้จะเกษียณอายุ
- ตั้งกองทุนเพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ประกอบอาชีพภายหลังเกษียณอายุ
- ส่งเสริมการทำธุรกิจชุมชนเพื่อให้สมาชิกผู้สูงอายุได้ใช้เวลาหารายได้เสริม
- จัดหาแหล่งเงินกู้ดอกเบี้ยถูกสำหรับการนำไปลงทุนในอาชีพเสริม

3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องประสานงานกันในการให้ความรู้และจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนการเตรียมความพร้อม เช่นกระทรวงการคลัง กรมประชาสัมพันธ์ธนาคาร บริษัทเงินทุนหลักทรัพย์ต่างๆ เผยแพร่ความรู้ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีการออมเงิน การเข้าถึงแหล่งเงินทุนต่างๆ การลงทุนที่เหมาะสมกับช่วงวัย การวางแผนการใช้จ่ายเงิน สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย จัดทำหลักสูตรการการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้อง และให้ความรู้/การศึกษาผ่านสื่ออย่างหลากหลายช่องทาง กรมพัฒนาฝีมือแรงงานให้ความรู้/จัดอบรมเกี่ยวกับการประกอบอาชีพเสริมภายหลังเกษียณอายุ กรมการจัดหางาน มีมาตรการให้สิ่งจูงใจแก่สถานประกอบการที่จ้างผู้สูงอายุเข้าทำงาน ภาคธุรกิจ เอกชน ให้ความร่วมมือในการจ้างผู้สูงอายุทำงานต่อตามวัยเพื่อจะมีรายได้ต่อไป

4.2 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัย

บุคคลควรเริ่มเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยให้พร้อมตั้งแต่ยังอยู่ในวัยกลางคน ในการเตรียมด้านที่อยู่อาศัยนั้นสิ่งที่ต้องคำนึงได้แก่ สถานที่ตั้งสภาพที่อยู่อาศัย และการเลือกผู้อยู่ร่วมด้วย

ตัวผู้ที่จะเกษียณอายุควรดำเนินการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัย ดังนี้

- 1) ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับวัยสูงอายุ
- 2) ซื้อม/สร้างที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง ซึ่งต้องคำนึงถึงสถานที่ตั้งและสภาพแวดล้อมด้วย
- 3) ปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัยสูงอายุ
- 4) วางแผนว่าหลังเกษียณอายุแล้วจะพักอาศัยร่วมกับผู้ใด
- 5) สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวด้วยการอยู่กันด้วยความรักใคร่

ห่วงใย ดูแล

สมาชิกทุกคนในครอบครัว ให้การสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัย ดังนี้

1) ด้านอารมณ์/ความรู้สึก สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว ด้วยการอยู่กันด้วยความรักใคร่ ห่วงใย ดูแลเอาใจใส่ ช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ซื่อสัตย์ และเห็นคุณค่าของกันและกัน

2) ด้านข้อมูลข่าวสาร ให้คำปรึกษา แนะนำ ร่วมกันวางแผนการซื้อหรือสร้างที่อยู่อาศัยการปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัยสูงอายุ

3) ด้านวัตถุ สิ่งของร่วมกันรับผิดชอบการผ่อนชำระและค่าใช้จ่ายต่างๆ

สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานต้นสังกัด หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ควรให้การสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านที่อยู่อาศัย ดังนี้

1) การให้ความรู้ คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการเข้าถึงแหล่งเงินทุนเพื่อที่อยู่อาศัย การปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับวัยสูงอายุ

2) จัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุน ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเช่นจัดหาแหล่งเงินทุนดอกเบี้ยราคาถูกเพื่อซื้อที่อยู่อาศัยหลังแรกเพื่อสนับสนุนให้บุคคลได้มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง มีมาตรการลดหย่อนภาษีเพื่อช่วยให้บุคคลได้มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง จัดหาแหล่งเงินทุนดอกเบี้ยถูกให้ผู้ใกล้เกษียณอายุนำไปปรับปรุง/ซ่อมแซมที่อยู่อาศัย จัดสถานที่พักอาศัยรองรับสำหรับผู้ที่ไม่ใช่ที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองและไม่มีบุตรหลานให้พึ่งพิง ทรนรงค์ ส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว

3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องประสานงานกันในการให้ความรู้และจัดกิจกรรม

4.3 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านสุขภาพร่างกาย

สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องดูแลเอาใจใส่มาอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วัยเด็กตัวผู้ที่จะเกษียณอายุควรดำเนินการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านสุขภาพร่างกาย ดังนี้

1) ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยและการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ

2) มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ

3) การตรวจสุขภาพประจำปี หากมีโรคประจำตัวต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

4) ทำประกันสุขภาพ ประกันอุบัติเหตุ

สมาชิกทุกคนในครอบครัว ให้การสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านสุขภาพร่างกาย ดังนี้

1) ด้านอารมณ์/ความรู้สึก ดูแล ช่วยเหลือยามเจ็บป่วย เป็นกำลังใจและชักชวนกันทำกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานมังสวิรัต

2) ด้านข้อมูลข่าวสาร ให้คำปรึกษา แนะนำเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และการดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ

3) ด้านวัตถุ สิ่งของร่วมกันรับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซื้อ/จัดหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมาให้สมาชิกในครอบครัว

สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานต้นสังกัด หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ควรให้การสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านสุขภาพร่างกาย ดังนี้

1) การให้ความรู้ คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพอนามัย

2) จัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุน ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเช่นจัดให้มีโครงการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างมีคุณภาพ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายแก่ประชาชน จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัยและความสนใจของแต่ละบุคคล

3) ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานอื่นต่าง ในการให้ความรู้และจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนการเตรียมความพร้อม เช่น โรงพยาบาล กรมการแพทย์ ชมรมผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

4.4 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านจิตใจ

ตัวผู้ที่จะเกษียณอายุควรดำเนินการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านจิตใจ ดังนี้

- 1) การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิต
- 2) การฝึกทำจิตใจให้สงบ โดยการศึกษารธรรมะ ปฏิบัติตามหลักธรรม
- 3) ทำกิจกรรมร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน
- 4) ทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว
- 5) มองโลกเชิงบวก ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
- 6) พุดคุย ขอคำแนะนำจากญาติผู้ใหญ่ ผู้ที่เกษียณอายุไปแล้ว
- 7) ทำตนให้มีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม
- 8) ทำตนให้เป็นคนมีศีลธรรม เป็นแบบอย่างที่ดี

สมาชิกทุกคนในครอบครัว ให้การสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านจิตใจ

ดังนี้

1) ด้านอารมณ์/ความรู้สึก ให้ความรัก ให้กำลังใจ เอื้อเฟื้อ เสียสละ ช่วยเหลือกัน มีความเข้าใจยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน มีเวลาให้กันและกัน

2) ด้านข้อมูลข่าวสาร ให้คำปรึกษา แนะนำเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพสุขภาพจิต

3) ด้านวัตถุ สิ่งของร่วมกันรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันในครอบครัว ซื่อ/จัดหาสิ่งของต่างๆ ให้แก่สมาชิกในครอบครัว

สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานต้นสังกัด หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ควรให้การสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านจิตใจดังนี้

1) การให้ความรู้ คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพจิต

2) จัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุน ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเช่น จัดกิจกรรมสันทนาการเพื่อส่งเสริมการรักษาสุขภาพจิต จัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรม จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ

3) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องประสานงานกันในการให้ความรู้และจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนการเตรียมความพร้อม เช่น โรงพยาบาล กรมสุขภาพจิต

4.5 การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านการใช้เวลา

ตัวผู้ที่จะเกษียณอายุควรดำเนินการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านการใช้เวลา ดังนี้

- 1) หางานอดิเรกที่ตรงกับความถนัดและความสนใจ
- 2) หาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ
- 3) เข้าร่วมกิจกรรม ชมรมที่สนใจ
- 4) เข้ารับการศึกษาศึกษา/อบรมการทำงานอดิเรกที่ตนเองสนใจ

สมาชิกทุกคนในครอบครัว ให้การสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านการใช้เวลา ดังนี้

- 1) ด้านอารมณ์/ความรู้สึก มีเวลาให้กันและกัน ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน
- 2) ด้านข้อมูลข่าวสาร ให้คำปรึกษา แนะนำเรื่องการใช้เวลา
- 3) ด้านวัตถุ สิ่งของร่วมกันรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการทำกิจกรรมต่างๆ

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องประสานงานกันในการให้ความรู้และจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนการเตรียมความพร้อม เช่น ต้นสังกัด หน่วยงานภาครัฐและเอกชน โดยให้การสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุด้านการใช้เวลาดังนี้

- 1) การให้ความรู้ และข้อมูลระเบียบ กฎเกณฑ์ในการเข้าเป็น ชมรม สมาคมต่างๆ เพื่อให้สามารถค้นหาได้ตามความสนใจ
- 2) จัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุน ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมส่งเสริม/สนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ จัดฝึกอบรมเกี่ยวกับงานอดิเรก
- 3) ประสานความร่วมมือกับหน่วยงาน องค์กรต่างๆ ในการให้ความรู้และจัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุนการเตรียมความพร้อม โดยการสนับสนุนให้ภาคต่างๆ ของสังคมทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน

บทสรุป

1. ช่วงอายุที่แตกต่างกันมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแตกต่างกันเมื่อพิจารณาการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ โดยผู้ที่อยู่ในช่วงอายุใกล้เกษียณมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมากกว่าผู้ที่อยู่ช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณในทุกด้าน

2. ปัจจัยด้าน **ด้านเพศ**พบว่าเพศที่ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยผู้ให้ข้อมูลเพศหญิงมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวม ในแต่ละด้านมากกว่าผู้ให้ข้อมูลเพศชายในทุกด้าน **ด้านสถานภาพสมรส**พบว่าสถานภาพสมรสที่ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากกลุ่มที่ใช้ศึกษาครั้งนี้มี

การศึกษาระดับใกล้เคียงกัน มีอาชีพที่มั่นคง และมีรายได้เป็นของตนเอง ทำให้มีศักยภาพพอที่จะเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุได้ด้วยตัวเอง จึงทำให้ผู้มีสถานภาพสมรสที่แตกต่างกันมีคะแนนการความพร้อมเพื่อเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน **ด้านภาวะสุขภาพ** พบว่าภาวะสุขภาพที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแตกต่างกัน โดย กลุ่มที่ภาวะสุขภาพแข็งแรงดี และกลุ่มที่ภาวะสุขภาพเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อยมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุมากกว่ากลุ่มภาวะสุขภาพไม่แข็งแรงเจ็บป่วยบ่อย **ด้านระดับการศึกษา** พบว่าระดับการศึกษาที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแตกต่างกัน โดยที่จบการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีจะมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุต่ำกว่ากลุ่มที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีในทุกด้าน **ด้านระดับรายได้และความเพียงพอของรายได้** พบว่าความเพียงพอของรายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวม ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสุขภาพร่างกาย และด้านจิตใจแตกต่างกัน แต่ไม่พบรายได้คู่ใดที่มีการเตรียมความพร้อมในภาพรวม และด้านจิตใจแตกต่างกัน ในขณะที่พบว่า กลุ่มที่มีรายได้เพียงพอจนเหลือเก็บมีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยน้อยกว่ากลุ่มที่มีความเพียงพอของรายได้เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ และกลุ่มที่มีรายได้เพียงพอจนเหลือเก็บมีการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกายน้อยกว่ากลุ่มที่มีรายได้ไม่แน่นอน

3. รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่าการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นเรื่องที่มีความจำเป็น เพื่อจะได้ใช้ชีวิตภายหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ เบื้องต้นหน่วยงานต้นสังกัดและหน่วยงานภาครัฐควรมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติงานตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ โดยการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุแก่ผู้ปฏิบัติงานในทุกช่วงอายุเริ่มตั้งแต่ปฐมวัยเริ่มเข้าทำงาน จัดทำเป็นคู่มือหรือซีดีแจกจ่าย และควรเปิดโอกาสให้คู่สมรสหรือครอบครัวเข้าร่วมรับการอบรมด้วย เนื่องจากการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจะประสบความสำเร็จได้ดียิ่งขึ้นถ้าครอบครัวร่วมกันวางแผนและดำเนินกิจกรรมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุอย่างเคร่งครัด ตลอดจนมีนโยบายส่งเสริม/สนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุอย่างต่อเนื่อง ผู้ให้ข้อมูลในทุกช่วงอายุมีรูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ ทั้งที่ดำเนินการโดยตัวเอง และต้องการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องคล้ายคลึงกันในทุกด้าน ซึ่งอาจเป็นเพราะการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง การ

ดำเนินการต่างๆ เป็นกระบวนการที่ดำเนินต่อเนื่อง โดยต้องเริ่มตั้งแต่อยู่ในวัยหนุ่มสาวหรือวัย (บรูลู คีรีพานิช, 2551: 3) ดังนั้น กระบวนการดังกล่าวจึงมีการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก โดยอาจต้องมีการเตรียมความพร้อมเพิ่มเติมหรือพัฒนาการเตรียมความพร้อมไปสู่อีกขั้นหนึ่งเมื่ออายุมากขึ้น เช่น ด้านเศรษฐกิจ เมื่ออายุมากขึ้นจะต้องระวังการก่อหนี้และควรวินิจฉัยให้หมดก่อนเกษียณอายุ เป็นต้น

ส่วนของสมาชิกในครอบครัวสามารถให้การสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุได้ทั้งในด้านการให้ข้อมูล ข่าวสาร แนะนำที่เป็นประโยชน์ การให้ความรัก ความเข้าใจ มีน้ำใจต่อกัน ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อต่อกัน รวมถึงสนับสนุนด้านเงินทอง วัตถุประสงค์ของ สำหรับการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ต้นสังกัด หน่วยงานราชการ หรืออื่นๆ พบว่า ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุให้มากขึ้น และประสานความร่วมมือกัน โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้ที่เกษียณอายุ โดยให้การสนับสนุนทั้งในรูปการให้คำปรึกษา คำแนะนำและจัดกิจกรรมกระตุ้นและส่งเสริมคุณภาพชีวิต และปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการเตรียมความพร้อมที่ทั้งตัวผู้ที่จะเกษียณ ครอบครัว และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องดำเนินการคือ “ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ” ซึ่งตัวผู้ที่จะเกษียณอายุต้องศึกษาหาความรู้เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และต้องการได้รับข้อมูลข่าวสารทั้งจากครอบครัวและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ข้อเสนอแนะ

1. ตัวผู้ที่จะเกษียณอายุ จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลในช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมและแต่ละด้านดับปานกลางเท่านั้น ดังนั้น เพื่อให้การเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพตัวผู้ที่จะเกษียณอายุควรเริ่มวางแผนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในทุกด้านแต่เนิ่นๆ โดยให้ความสนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุตั้งแต่ยังอยู่ในช่วงอายุน้อย ซึ่งอาจทำโดยการศึกษาหาข้อมูลด้วยตัวเองจากเอกสารและสื่อต่างๆ จากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และจากผู้เกษียณอายุไปแล้ว รวมถึงการเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เพราะการเตรียมความพร้อมในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสุขภาพร่างกายต้องเริ่มดำเนินการตั้งแต่อายุยังไม่มาก เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมที่ต้องใช้ระยะเวลาอันยาวนาน และต้องมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ส่วนการ

เตรียมความพร้อมด้านจิตใจและด้านการใช้เวลาหากได้มีการเตรียมความพร้อมเร็วเท่าไรก็จะทำให้คุ้นชินกับความคิดเกี่ยวกับการเกษียณอายุมากยิ่งขึ้น

2. ครอบครัว ครอบครัวถือเป็นสถาบันที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อภาวะจิตใจที่สุด เพราะเป็นสถาบันที่ให้ความรัก ความอบอุ่น ความไว้วางใจ ดังนั้น บุคคลในครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส บุตร บิดา/มารดา ตลอดจนญาติพี่น้องจึงมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในทุกช่วงอายุ ทั้งในด้านการสนับสนุนทางอารมณ์ โดยการให้ความรัก ความเอาใจใส่ เอื้ออาทร เป็นกำลังใจ การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในทุกด้าน ร่วมปรึกษาหารือ วางแผนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และดำเนินกิจกรรมการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุร่วมกัน รวมถึงการสนับสนุนด้านวัสดุสิ่งของเพื่อช่วยให้การเตรียมความพร้อมเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. หน่วยงานต้นสังกัด/ภาครัฐ จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลในช่วงอายุก่อนใกล้เกษียณมีคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุในภาพรวมและแต่ละด้านระดับปานกลางเท่านั้น แสดงให้เห็นว่าในช่วงวัยดังกล่าวความตระหนักและการลงมือปฏิบัติเพื่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงานยังไม่มากนัก ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรมีการให้ความรู้และจัดกิจกรรมส่งเสริม/สนับสนุนการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ เพื่อให้ผู้ที่อายุยังไม่มากได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ และกระตุ้นให้มีการวางแผนและดำเนินกิจกรรมการเตรียมความพร้อมอย่างต่อเนื่อง

บรรณานุกรม

ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2552) รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุราชการ: กรณีศึกษาข้าราชการครูสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ธาดา วิมลฉัตรเวที (2543) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บรรลุ ศิริพานิช (2551) คู่มือผู้สูงอายุ: ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ(เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงาน) กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน

พัชรภา มนูญภัทรราชย์ (2544) การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรในชุมชนขนาดใหญ่พื้นที่ เขตบางซื่อ วิทยานิพนธ์ปริญญา สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

พิมพ์พิมพ์ โปธิปักขิย์ (2550) ปัจจัยทางชีวสังคม ทักษะคิดต่อการเกษียณอายุ ความเครียดจากภาระหนี้สินกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดพิจิตร สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สมฤดี อัมภิตติคุณ (2550) การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Atchley, R.C. (1994). *Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology*. 7th ed. California: Wadsworth Publishing Co.

Hogstel, M.O. (1999). *Mental Health Wellness Strategies for Successful Aging*. Stanley Gerontological : A Health Promotion/Protection Approach. Philadelphia: F.A. Davis Company

Kendler, H.H. (1974). *Basic Psychology*. California: W.A. Benjamin Inc.

McPherson, B. and Guppy, N. (1979). Preretirement Life-style and the Degree of Planning for Retirement. *Journal of Gerontology*.34(2)

เว็บไซต์

http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr-th/ThaiHealth_book/thaihealth_2550.html

<http://www.thetruemate.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539099610>